

# MANTENERSE A SALVO: Pasos a seguir para una persona que vive con demencia



**Un plan de seguridad integral es importante para una persona que vive con la enfermedad de Alzheimer.**

Tomar medidas para mejorar la seguridad puede prevenir lesiones y ayudar a una persona que vive con demencia a sentirse cómoda y mantener su independencia por más tiempo.

Visite [alz.org/safety](https://alz.org/safety) para obtener una oferta integral de información, consejos y recursos de seguridad.



## Seguridad en el hogar

- Evalúe ciertas áreas que pueden ser más propensas a riesgos de seguridad, como garajes, salas de trabajo o sótano.
- Tome precauciones para evitar lesiones durante las actividades diarias, como asegurarse de que la comida no esté demasiado caliente, instalar duchas a ras de suelo o colocar adhesivos de textura en las superficies resbaladizas.
- Asegúrese de que todas las áreas estén bien iluminadas.
- Evalúe los objetos potencialmente peligrosos para asegurarse de que no sean fácilmente accesibles, p.ej., estufas o herramientas eléctricas.
- Mantenga los medicamentos y las sustancias dañinas bajo llave.
- Considere sacar las armas de la casa.
- Aprenda cómo ayudar a prevenir caídas en [Oklahoma.gov/health/falls](https://Oklahoma.gov/health/falls)



## Deambular o perderse

Seis de cada 10 personas que viven con demencia deambularán y se perderán; muchos lo hacen repetidamente. Signos de comportamiento errante:

- Olvidar lugares familiares.
- Regresar de caminatas o viajes en automóvil más tarde de lo habitual
- Tratando de “ir a casa” cuando ya está en casa.
- Tener dificultad para ubicar lugares familiares.
- Sentir inquietud.

### Consejos para reducir la deambulación:

- Proporcione oportunidades para participar en actividades estructuradas a lo largo del día.
- Fomente el ejercicio.
- Coloque cerrojos altos o bajos en las puertas exteriores para evitar deambular por la noche.
- Considere un dispositivo GPS si la persona maneja.
- Tranquilece a la persona si él o ella se siente perdido/a, abandonado/a o desorientado/a.



## Seguridad al conducir

Conducir exige buen juicio y tiempo de reacción rápido. Debido a la naturaleza progresiva de la enfermedad de Alzheimer, una persona que vive con la enfermedad eventualmente no podrá conducir. Es útil tener una conversación desde el principio sobre cómo se puede mantener la independencia cuando la persona ya no puede conducir. Señales de que puede ser hora de dejar de conducir:

- Olvidar lugares familiares.
- Tomar malas decisiones de conducción, como exceso de velocidad o saltarse los semáforos.
- Enojarse o confundirse mientras conduce.



## Preparación para emergencias

Las situaciones de desastre pueden afectar significativamente la seguridad de todos, pero pueden ser especialmente perturbadoras y confusas para las personas que viven con demencia. Estar preparado para una emergencia es crucial. Prepare un kit de emergencia que incluya:

- Copias de documentos importantes.
- Ropa y medicamentos adicionales.
- Productos para la incontinencia si es necesario.
- Artículos de identificación.
- Agua y comida.
- Un artículo favorito de la persona.

Si ocurre una emergencia y necesita evacuar, asegúrese de que sus planes sean compatibles con las necesidades específicas de la persona que vive con demencia. Si una persona vive en una instalación residencial, infórmese sobre sus planes de desastre y evacuación. Averigüe quién es responsable de evacuar a la persona en caso de emergencia.



## Viajando

Un diagnóstico de demencia no significa necesariamente que sea hora de dejar de viajar; sin embargo, hacerlo requiere una planificación cuidadosa. Lo siguiente puede ayudar a facilitar un viaje seguro y placentero:

- Empaque copias de documentos importantes.
- Apéguese a un destino familiar.
- Si se hospeda en un hotel, considere informar al personal sobre sus necesidades específicas.
- Comuníquese con la Alzheimer's Association® para encontrar la oficina más cercana que pueda brindarle asistencia en su destino de viaje.

### Específicamente para viajes en avión:

- Evite vuelos que requieran conexiones estrechas.
- Considere solicitar una silla de ruedas para que un asistente pueda ayudarlo a de un lugar a otro.
- Comuníquese con la Administración de Seguridad del Transporte (TSA, por sus siglas en inglés) para determinar si se puede emitir un pase a familiares o amigos para acompañar al pasajero a través del control de seguridad hasta su terminal de embarque.
- No dude en solicitar asistencia a los empleados del aeropuerto o miembros de la tripulación.
- Quédese con la persona en TODO momento.

**Mantenerse seguro se vuelve cada vez más importante a medida que avanza la enfermedad de Alzheimer. Visite [alz.org/safety](https://alz.org/safety) para obtener más información y recursos**